

我が家のレシピ大募集

スタミナ料理やさっぱり料理、うちの子大好きメニューなどの

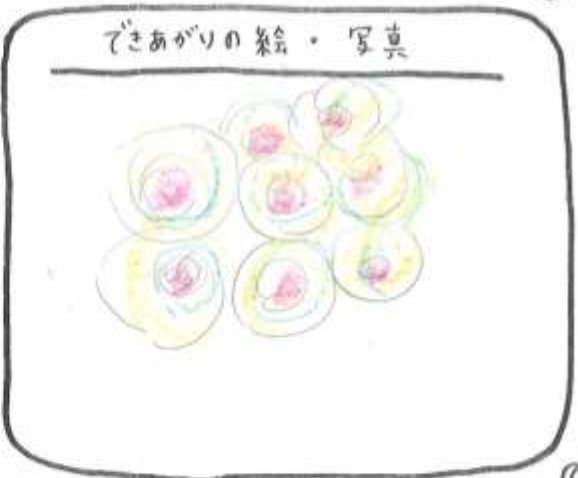
保健給食部

料理名 ささみの梅大葉巻き

材料名	分量 7人分	作り方
ささみ	ク本	1. 大葉をよく洗い、キッチンペーパーで拭く。 2. ささみの筋をとり、包丁を入れて左右に開く。 3. ささみの上に大葉を2枚置く。 4. 大葉の先に梅干しを置く。 5. 梅干しを芯にしておく。巻き、巻き終わりを下におく。 6. フライパンに油をひき、火をつける。巻き終わりを下にして焼く。 7. ふたをして、火が通るまで焼き、一旦とり出す。 8. フライパンに(A)を入れ、火をつける。 9. さ身を戻して丸く絞る。皿に盛りつける。
大葉	14枚	
梅干し	3個	
油	小さじ2	
マヨネーズ	大さじ2	
しょう油	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
	小さじ2	
	小さじ2	
	小さじ2	

おすすめポイント

巻き終わりを下にして焼く事が開く事はない。



大葉が出回る季節になりました。香りのよい大葉を使ったささみの梅大葉巻きです。マヨネーズとしょうゆ、砂糖のソースがごはんとはぴったりに。梅干しが入ることですっぱりと食べることができます。もうすぐ入梅です。梅を使ったメニューをご家庭でも作ってみませんか？

保護者名 (児童名) 中村真弓 中村幸生